

اثربخشی مداخله آموزشی بر اساس تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده بر صرف صبحانه و میان وعده سالم در دانش آموزان مدارس ابتدایی شهر قزوین در سال ۱۳۹۰

دکتر عیسی محمدی زیدی: استادیار گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت و پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین.
 *دکتر امیر پاکپور حاجی آقا: استادیار گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت و پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین (*نویسنده مسئول).
 pakpour_amir@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۹۱/۱۱/۷

تاریخ دریافت: ۹۱/۵/۵

چکیده

زمینه و هدف: نخوردن صبحانه و مصرف روزافزون میان وعده‌های کم ارزش در میان نوجوانان با پیامدهای منفی سلامتی همراه است و با بروز بیماری‌های مزمن در بزرگسالی ارتباط دارد. از آنجایی که ریشه اغلب رفتارهای غلط بهداشتی به تجارب دوران کودکی بر می‌گردد لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله آموزشی با کاربرد تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده در بهبود صرف صبحانه و میان وعده سالم در دانش آموزان مدارس ابتدایی شهر قزوین در نیمه دوم سال ۱۳۹۰ انجام شد.

روش کار: در یک مطالعه نیمه تجربی شاهددار تصادفی ۱۵۰ دانش آموز در هر یک از گروه‌های تجربی و کنترل از ۶ مدرسه به روش تصادفی شرکت کردند. متغیرهای مورد بررسی قبل و ۳ ماه پس از مداخله ارزیابی شدند. در گروه تجربی برنامه آموزشی شامل ۵ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای بر اساس عقاید برجسته استخراج شده از مطالعه کیفی و سازه‌های TPB به همراه جزوه آموزشی هدفمند اجرا شد. داده‌های مرتبط با سازه‌های تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده با استفاده از پرسش نامه ۴۰ سوالی روا و پایا و با روش خودگزارشی گردآوری شد. همچنین چک لیست بسامد غذایی به منظور ارزیابی تغذیه ای دانش آموزان استفاده شد. در نهایت داده‌ها وارد نرم افزار SPSS 17.0 شد و برای تحلیل داده‌ها آزمون‌های آماری خی دو، تی مستقل و زوجی، McNemar's و آنالیز واریانس با آزمون تعقیبی Scheffe بکار برده شد.

یافته‌ها: میانگین سن دانش آموزان $8/43 \pm 0/83$ سال و نسبت جنسی آن‌ها برابر بود. قبل از مداخله آموزشی ۵۷/۳ درصد در گروه تجربی و ۵۳/۳ درصد در گروه کنترل صبحانه نمی‌خوردند. با اجرای مداخله آموزشی بهبود معنادار $12/6$ درصدی در صرف صبحانه در گروه تجربی دیده شد ($p < 0/001$) ولی تغییر معناداری در گروه کنترل دیده نشد. در حالی که دو گروه از نظر سازه‌های تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده قبل از آموزش تئوری محور اختلاف معناداری با هم نداشتند اما پس از مداخله شاهد تغییر معنادار نگرش از $25/7 \pm 53/26$ به $28/18 \pm 74/72$ ($p < 0/001$)، هنجار اجتماعی از $26/6 \pm 56/97$ به $26/28 \pm 68/07$ ($p < 0/001$)، کنترل رفتاری درک شده از $19/6 \pm 32/57$ به $35/7 \pm 57/66$ ($p < 0/001$) و قصد از $3/3 \pm 8/5$ به $3/11 \pm 11/37$ ($p < 0/001$) در گروه تجربی بودیم. همچنین یافته‌ها نشان داد که پس از مداخله آموزشی مصرف نوشابه‌های گازدار و تنقلاتی مانند چیپس، پفک، لواشک، ... در گروه تجربی از $74/6$ درصد به $58/3$ درصد کاهش یافته است ($p < 0/003$).

نتیجه‌گیری: یافته‌های مطالعه حاضر بار دیگر نشان دهنده شیوع بالای رفتارهای تغذیه‌ای نامناسب در این دوره حساس می باشد. بود. مداخله آموزشی با کاربرد تئوری روانشناختی مناسب موجبات اصلاح رفتارهای مرتبط با مصرف صبحانه و میان وعده سالم را در دانش آموزان ابتدایی فراهم ساخت. با توجه به بستر مناسب آموزش در مدارس و کم هزینه و اثربخش بودن مداخلات آموزشی تئوری محور، تعمیم چنین برنامه‌های آموزشی در حوزه‌های دیگر حیاتی به نظر می‌رسد.

کلیدواژه‌ها: مداخله آموزشی، تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده، میان وعده، صبحانه، مدارس ابتدایی.